Contenuto originale:
Miguel Plaza "Aua"
Tradotto e adattato da:
Martina Francesca

ELENCO SENTIMENTI COMUNICAZIONE EMPATICA

Non ci sono sentimenti positivi o negativi, ma sentimenti che ci segnalano se i nostri bisogni sono soddisfatti o meno.

Sentimenti quando i nostri bisogni sono soddisfatti	Sentimenti quando i nostri bisogni NON sono soddisfatti
Affetto: affettuoso, premurosa, compassionevole, comprensiva, tenero, amorevole, caloroso, intenerita, sensibile	**Confusione**: confusa, disorientato, divisa, dubbioso, indecisa, perso, perplessa, titubante, silenzioso, sospettoso
Entusiasmo: animata, appassionato, desiderosa, entusiasta, sorpresa, baldanzoso, briosa,	**Desiderio**, voglia: affannata, nostalgico, gelosa, desideroso, invidiosa
Euforia: euforica, in estasi, esultante, pieno di energia, raggiante	**Disconnessione**: annoiata, solo, apatica, disconnesso, distante, freddo, indifferente, chiuso, incurante, scettica, tiepido
Felicità: allegra, compiaciuto, contenta, felice, a mio agio, gioiosa, deliziato, di buon umore, lieto, rallegrata	**Dolore**: abbattuta, afflitto, angosciata, pentito, sconsolata, esausto, addolorata, in sofferenza, affranto, demoralizzata, disperato, in shock, scossa
Fiducia: aperta, leggero, orgogliosa, sicuro, ben disposta, fiducioso	**Fatica**: esausta, letargico, addormentata, stanco, esaurita, affaticato, a pezzi, sfiancata, distrutto, fiacca, senza energia, sfinita, estentuato, svogliato
Gratitudine: grata, commosso, emozionata, toccato	**Inquietudine**: agitata, allarmato, sconcertata, scandalizzato, a disagio, inquieto, sorpreso, pensierosa
Interesse: attenta, attratto, curiosa, incantato, stimolata, affascinato, interessata, intrigato, incuriosita, ammaliato, assorta, rapito	**Ira**: arrabbiata, furioso, indignata, risentito, adirata, furibonda, piena di rancore
Ispirazione: impressionata, ispirato, meravigliata, stupito, colpita, senza fiato	**Irritazione**: costernato, frustrato, impaziente, irritabile, a disagio, nervosa, contrariato, di malumore, esasperata, scocciato, stufa, suscettibile
Pace: sollevata, quieto, calma, centrato, con fiducia, spensierato, placida, realizzato, rilassata, soddisfatto, serena, tranquillo, appagata, in armonia, in pace	**Paura**: spaventata, terrorizzato, diffidente, sconvolto, in panico, preoccupato, impensierita, pieno di paura, raccapricciata
Riposo: riposata, rinnovato, rigenerata, rinfrescato, ristorata	**Repulsione**: schifo, orrore, odio, repulsione, riluttante
Speranza: incoraggiata, speranzoso, in attesa, ottimista	**Tensione**: ansiosa, stressato, irritabile, nervoso, tesa, sovraccarico
	Tristezza: depressa, scoraggiato, sconfortata, infelice, malinconica, triste, amareggiato, avvilita, perso d'animo, scontenta
	Vergogna: vergognoso, imbarazzata, impacciato
	Vulnerabilità: fragile, impotente, insicura, sensibile, vulnerabile